

あなたは、お仕事に行きたくないことはありませんか

あなたは朝すっきり目が覚めて起きれますか、このまま今日は勤めを休んでしまいたいと思われたことはありませんか、私はそういった時がよくあります。

あなたは行き帰りも活気に満ちていますか、週末や週始めはいかがですか。今日ビジネスパーソンは疲れているといわれていますが、あなたの、お仕事は忙しいですか、自分だけで仕事を抱えていて他人にまかせていないのではありませんか。

一日、一週間のライフサイクルが順調に回転する正しい生活習慣が身についていますか。

職場に、家庭に、その他あなたを楽しくさせてくれる人が待っていてくれますか。いや、その前にあなたは那些人に充分耳を傾け理解するように努め、まず他人を楽しませていますか。自分が楽しくなるにはまず他人が楽しくなる・・・と考えたことがありますか。

職場や家庭でいつも不愉快な顔をして、怒ってばかりいませんか、怒ったあとのフォローができていますか。

いずれも当たり前のことですが、自分で気付き行動を変えることが難しいことばかりです。

今日ビジネスパーソンは元気がなく、日常の生活習慣を見直す時が来ているといわれます。あなたの感情を乱していることに對し前向きに冷静さを維持できるストレス対処法をどのようにされていますか。

楽しく働くための健康法、たとえば、生活習慣の見直し、ストレス対処術、感情のコントロール、悩みや愚痴を気軽に聞いてくれるお友達の作り方、そういった心身上の健康管理術が易しく丁寧に書かれている本を紹介します。著者は1991年産業医科大学を卒業された産業医です。

平成23年5月16日
理事長 市丸 喜一郎

参考書「できる社員の健康管理術」
亀田高志 著（東洋経済）

（はまゆう倶楽部 蔵）